

Dieta podstawowa od dnia 21.10.2024r. do dnia 27.10.2024r.

	Poniedziałek 21.10	Wtorek 22.10	Środa 23.10	Czwartek 24.10	Piątek 25.10	Sobota 26.10	Niedziela 27.10
I Śniadanie	Ryż na mleku 0,3l (7) Kiełbasa krakowska 60g Sałata 40g Pomarańcza 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg kakaowy 150g (7) Papryka 50g Jabłko 1szt Bulka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Pasta z konserw rybnych 100g (3,4,10) Rzodkiewka 1/3pęcz. Banan 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	grysik na mleku 0,3l (1,7) jajka gotowane 2szt (3) sałata 40g gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Płatki kukurydziane zwykle 50g z mlekiem 0,3l (7) Mozzarella ½ (7) Pomidor 1szt Jabłko 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Serek wiejski 1szt (7) Ogórek zielony 50g Kiwi 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg.do smar.15g (7) kakao 0,25l (7)	Kiełbasa śląska na gor.80g Pomidor 1szt Mandarynka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg.do smar.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)
Obiad	Barszcz czysty z ziemniakami 0,25l (1,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) Mus jabłkowy 150g Sok owocowo-warzywny 1szt	Zupa pomidorowa z makaronem 0,25l (1,3,7,9) Kotlet schabowy 70g (1,3) Ziemniaki 250g Sałatka z kapusty czerwonej i pora 150g (3) Kompot jabłkowy 0,25l	Zupa ogórkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9,10) Kopytka 500g (1,3) z sosem pieczarkowym 150g (1,7) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kefir naturalny 0,3l (7)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Kurczak duszony 130g Kasza gryczana 300g Sos koperkowy 150g (1,7) Kalafior gotowany 150g Herbata 0,25l	Krupnik czysty 0,25l (1,9) Łosoś duszony z czosnkiem i koperkiem 100g (4) Ziemniaki 250g Sałatka wiosenna 150g Kompot jabłko-gruszka 0,25l	Zupa selerowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Fasolka po bretońsku 500g (1) Bulka pszenna 1szt (1) herbata 0,25l	Zupa ryżowa 0,25l (9) Kotlet mielony 70g (1,3) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Napój z kisielu 0,25l
Kolacja	Jajka gotowane 2szt (3) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Szynka szyszka 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Polędwica drobiowa 60g Ogórek zielony 50g Bulka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Rzodkiewka 1/3pęcz. Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Serek mój ulubiony 1szt (7) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Pasztet drobiowy 60g (1,6,7,9), Sałata 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l	Pasta śródziemnomorska z suszonymi pomidorami 1szt (3,9,10) Papryka 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Marg.do smar.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Mus owocowo-warzywny bez cukru w tubce 1szt	Actimel owocowy 1szt (7)	Jogurt owocowy 1szt (7) Orzechy włoskie 15g (8)	Ryżanka bez cukru w tubce 1szt (7)	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)	Owsianka bez cukru w tubce 1szt (1,7)	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)
	KCAL: 3164 Białko: 93g Tłuszcze: 127g Kwasy tł.nasyc.: 33,6g Węglowodany: 396g Błonnik pokar.: 30,8g Cukry proste: 85,6g Sól: 5,1g	KCAL: 2923 Białko: 128g Tłuszcze: 101g Kwasy tł.nasyc.:39,4g Węglowodany: 356g Błonnik pokar.: 39,5g Cukry proste: 91,9g Sól: 4,8g	KCAL: 3053 Białko: 102g Tłuszcze: 100g Kwasy tł.nasyc.: 22,1g Węglowodany: 420g Błonnik pokar.: 40,6g Cukry proste: 96,3g Sól: 5,8g	KCAL: 3033 Białko: 139g Tłuszcze: 117g Kwasy tł.nasyc.: 44,1g Węglowodany: 331g Błonnik pokar.: 33,5g Cukry proste: 55,1g Sól: 4,8g	KCAL: 3073 Białko: 113g Tłuszcze: 115g Kwasy tł.nasyc.: 34,9g Węglowodany: 367g Błonnik pokar.: 43,4g Cukry proste: 81,4g Sól: 4,7g	KCAL: 2920 Białko: 140g Tłuszcze: 93g Kwasy tł.nasyc.:26,4g Węglowodany: 337g Błonnik pokar.: 41,3g Cukry proste: 50,8g Sól: 6,1g	KCAL: 3083 Białko: 97g Tłuszcze: 129g Kwasy tł.nasyc.: 31,9g Węglowodany: 368g Błonnik pokar.: 30,1g Cukry proste: 64,4g Sól: 6,7g

Numery alergenów (zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dn. 25.10.2011r.) występujących w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica, orkisz) oraz produkty pochodne.

2. Skorupiaki i produkty pochodne.

3. Jaja i produkty pochodne.

4. Ryby i produkty pochodne.

5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne.

6. Soja i produkty pochodne.

7. Mleko i produkty pochodne.

8. Orzechy i produkty pochodne.

9. Seler i produkty pochodne.

10. Gorczyca i produkty pochodne.

11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.

12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2.

13. Łubin i produkty pochodne.

14. Mięczaki i produkty pochodne